



EMENTA Valência Infantil – Pré-escolar

Semana: 07 a 11 de janeiro de 2019



Refeição	Reforço da manhã	Almoço	Lanche	Reforço da tarde	Alterações (especificar/data/rubrica)
2ª Feira	Pão com manteiga	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Tangerina	Leite + ½ pão com manteiga	Bolacha Maria	
3ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3} Prato dieta: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3} Sobremesa: Maçã	logurte aromas + pão com fiambre	Pão	
4ª Feira	Peça de fruta	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e brócolos ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco, feijão e brócolos ^{1,4} Sobremesa: Pêra	Fruta+ ½ pão com queijo	Bolacha Maria	
5ª Feira	Pão com fiambre	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido com esparguete e salada de alface ¹ Sobremesa: Banana	Leite + ½ pão com marmelada	Fruta da época	
6ª Feira	Bolacha Maria	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Abrótea assada com batata assada e couve coração ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração ⁴ Sobremesa: Tangerina	logurte aromas + pão com manteiga	Pão	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

